

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 1

Хендлер О. В. 20.03.23 г.



Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 47,00 руб.



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02	
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80	
Итого за день:																					
				7,587	10,090	63,746	376	0,07	0,16	0,38	55,01	0,46	95,27	126,73	20,37	1,78	153,89	9,23	6,99	29,82	
2 день																					
1	Булочка Домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01	
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:																					
				8,971	15,472	47,334	364	0,08	0,02	0,60	60,03	0,03	259,09	41,09	35,31	184,60	53,79	17,00	5,25	14,01	
3 день																					
1	Булочка с творожной начинкой	(25)	70	6,201	3,896	26,852	167	0,04	0,07	0,05	1,48	0,12	39,58	73,76	9,67	0,57	63,02	16,43	8,61	15,57	
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60	
Итого за день:																					
				9,076	6,337	39,971	253	0,23	0,40	7,05	109,40	1,47	145,44	152,93	20,98	0,76	179,22	24,35	10,37	33,17	
4 день																					
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86	
2	Йогурт питьевой	(0)	195	8,239	5,866	6,525	112	0,08	0,29	1,17	39,00	0,00	237,90	187,20	29,25	0,20	273,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:																					
				11,883	8,931	34,925	268	0,11	0,32	1,22	39,09	0,08	258,64	229,22	36,30	0,68	329,32	23,39	3,39	9,86	
5 день																					
1	Шаньга сибирская	20 (25)	90	10,973	13,806	30,167	289	0,10	0,30	3,58	20,88	1,65	53,92	177,04	21,96	2,34	325,05	46,01	21,50	54,40	
2	Сок фруктовое-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:																					
				11,480	14,182	52,729	384	0,22	0,30	25,58	20,88	1,65	87,92	193,04	47,96	2,94	325,05	46,01	21,50	54,40	

		2 неделя																		
		1 День									2 День									
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
2	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
	Итого за День:			4,646	6,590	37,451	228	0,18	0,13	19,07	20,72	0,25	54,57	139,70	48,19	2,87	765,72	8,39	2,50	43,32
	2 День																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
	Итого за День:			7,429	10,090	63,686	375	0,07	0,16	0,34	55,01	0,46	90,92	119,55	16,55	1,07	153,89	9,23	6,99	29,82
	3 День																			
1	Слойка детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82
2	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за День:			11,471	9,288	30,848	253	0,11	0,33	1,25	40,07	0,09	260,55	227,64	35,72	0,62	326,53	13,31	3,25	8,82
	4 День																			
1	Булочка Творожная	32.7. (8)	70	7,426	3,818	32,829	195	0,05	0,11	0,13	0,14	0,26	56,33	99,34	13,03	0,76	97,65	20,10	9,70	17,84
2	Какао-напиток "Витгошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
	Итого за День:			10,301	6,259	45,948	281	0,25	0,44	7,13	108,07	1,61	162,19	178,51	24,34	0,94	213,85	28,02	11,46	35,44
	5 День																			
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Ряженка	698 (21)	195	4,614	7,332	7,830	116	0,04	0,00	0,58	58,50	0,00	241,80	0,00	27,30	179,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за День:			6,574	16,770	32,189	306	0,04	0,00	0,58	58,50	0,00	241,80	0,00	27,30	179,40	0,00	0,00	0,00	0,00

Всего: 3089 : 10 = 309 ккал

Всего: 89,418 : 10 = 8,942 грамм белка

Всего: 104,006 : 10 = 10,401 грамм жира

Всего: 448,826 : 10 = 44,883 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

12 - Сб.рецептур блинд и кул.изделий для ПОП 1994г

21 - сб.рецептур блинд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Технико-технологическая карта №

